



# RECURSOS GRATUITOS

La **docente** junto con la **ESI**, te ofrece este material complementario al contenido que encontrarás en la formación online de **Alimentación Plant-Based, Vegetariana y Vegana**:

- **Algunos Nutrientes a tener en cuenta**
- **Lista de compras Plant-Based**
- **7 Recetas Plant-Based**

# ALGUNOS NUTRIENTES A TENER EN CUENTA



*Isabel Pedroso Silva*

NUTRICIONISTA

# MICRONUTRIENTES

## CALCIO

Los productos lácteos son ricos en calcio y, si no los ingerimos, optamos por bebidas vegetales enriquecidas en calcio (leer ingredientes). Otras fuentes pueden ser el tofu (cloruro de calcio E509 o sulfato de calcio E516), sardinas, salmón y verduras de hoja verde oscuro.

## VITAMINA B12

La B12 se encuentra en productos animales, siendo buenos ejemplos los huevos y los productos lácteos. Al ser vegano, buscar alternativas fortificadas con B12, agregar levadura nutricional a los platos, pero considerar la suplementación adecuada desde temprano.

## OMEGA-3

Gran parte de los beneficios de los ácidos grasos omega-3 están asociados a los alimentos de origen animal (pescado). En el caso de una dieta vegana, asegurar diariamente semillas de chía, tofu, linaza, frutas grasas, alimentos fortificados con omega-3 y /o suplementación.

## HIERRO

El hierro que se encuentra en los productos de origen vegetal es "no hemo" (se absorbe menos). Podemos intentar ayudar a la absorción, incluyendo una fuente de vitamina C con las comidas (tomate, kiwi, naranja...).

## SELENIO

Buenas fuentes de selenio serían la carne, el pescado y los frutos secos. Con una dieta vegana, es recomendable comer frutos secos todos los días (la castaña de Pará es una excelente fuente).

## ZINC

La absorción de zinc puede verse comprometida debido a los fitatos que se encuentran en los cereales integrales y las legumbres. Para reducir los fitatos podemos consumir alimentos fermentados y germinados, y oleaginosas (semillas y frutos secos).

### NOTA:

Cualquiera de estos nutrientes puede ser necesario suplementación adicional, de acuerdo con los resultados de los exámenes de sangre. Se recomienda al menos 1x/año hacer nuevas pruebas de sangre.

# LISTA DE COMPRAS PLANT-BASED



*Isabel Pedroso Silva*  
NUTRICIONISTA

# LISTA GENERAL

## CEREALES

- arroz normal o basmati; pasta; quinua; avena; bulgur; espelta; alforfón; cebada; mijo.
- harinas (variar - trigo integral, espelta, arroz, avena, etc.).
- pan (centeno, trigo integral, espelta, etc.).
- copos de maíz, granolas sin azúcar ...

## VERDURAS, TUBÉRCULOS

Fuente de fibra y micronutrientes:  
Verduras al gusto: variar tanto como sea posible.

Fuente de energía (carbohidratos complejos): patata o boniato

## PROTEINAS

Legumbres: frijoles variados; habas; guisantes; lentejas; garbanzo; edamame...

Huevo-vegetarianos: huevos/clara de huevo.

Otras fuentes: tofu, tempeh, seitan.

## FRUTAS Y OLEAGINOSAS

Frutas al gusto:  
- debe incluir cítricos.  
- puede incluir congelados.

Semillas y frutos secos:  
- Almendras; anacardos; nueces; mantequilla 100% de maní/almendras.  
- semillas de cáñamo + linaza molida + semillas de chía.

## SNACKS

- yogur de soja natural.
- quesos; humus.
- Bebidas vegetales de soja/almendra (sin azúcar añadido en la lista de ingredientes).

## DIVERSOS

- Ejemplos:
- Especias: canela de Ceilán; ajo; pimienta; cúrcuma; comino; curry; orégano...
  - Aceite de oliva virgen extra; jugo de limón.
  - Chocolate > 80% (...)

# 7 RECETAS PLANT-BASED



*Isabel Pedroso Silva*  
NUTRICIONISTA

# PUDIN DE CHÍA OTOÑAL

## INGREDIENTES

- 3 cucharadas soperas de semillas de chía (30 g)
- 150 ml de bebida de soja sin azúcar
- Jugo de medio limón
- 1 cucharada de canela molida
- 1 unidad de manzana sin pelar
- Opcional: una pizca de jengibre en polvo o nuez moscada

## PREPARACIÓN

1. En un vaso, agregar la bebida vegetal con las semillas de chía y mezclar con un tenedor.
2. Agregar jugo de limón, canela y especias opcionales. Mezclar todo con un tenedor y llevar a la nevera (mínimo 2h o por la noche).
3. Lavar y pelar la manzana, cortarla en cubos y llevar a una sartén antiadherente, con un poco de canela, para que se ablande. O llevar la manzana al microondas durante unos 2 minutos.
4. Servir el pudin de chía envuelto con la manzana caliente.

# TORTITAS DE AVENA Y MANZANA (OVOVEGETARIANO)

## INGREDIENTES

- 80 ml de clara de huevo
- 3 cucharadas de copos de avena (25g)
- Canela al gusto
- 1 unidad mediana de manzana con piel, cortada en rodajas finas
- 1 cucharada de postre de mantequilla de maní (10 g) o 10 gramos de frutos secos

## PREPARACIÓN

1. Calentar una sartén antiadherente hasta que esté caliente y luego bajar la temperatura media.
2. Mezclar todos los ingredientes en una licuadora o con una varita mágica (excepto la manzana) y poner en la sartén (cobrir mientras cocina).
3. Cuando empiece a formar pequeñas burbujas, poner la manzana en rodajas uniformemente sobre cada tortita.
4. Dar la vuelta para cocinar por ambos lados y servir con mantequilla de maní / nueces



# GACHAS DE AVENA

## VEGAN

### INGREDIENTES

- 4 cucharadas de copos de avena
- Canela molida
- 200ml de bebida de soja
- 15g de frutos secos
- 1 fruta (ej: plátano)

### PREPARACIÓN

1. En un cazo, agregar la avena con la bebida de soja y medio plátano, y dejar hervir a fuego lento.
2. Remover bien y dejar hervir, con el cazo tapado.
3. Cuando esté casi hirviendo, agregar la canela (opcional: jengibre en polvo).
4. Servir con los frutos secos/ mantequilla 100% maní y la mitad restante del plátano.



# CURRY DE LENTEJAS Y SETAS

## INGREDIENTES

- 1 unidad de cebolla cruda
- 1 c.c de curry, 1 pizca de comino, sal, pimienta negra y cúrcuma qb
- 1 taza de salsa de tomate
- 1 taza de agua
- 200 gramos de lentejas secas crudas
- + - 6 shitake (u otro tipo de setas)
- 1/2 unidad de calabacín crudo
- 1 unidad, pimiento rojo

## PREPARACIÓN

1. Sofreír la cebolla picada con el ajo y una cucharada de aceite de oliva. Mezclar todas las especias y revolver.
2. Agregar la salsa de tomate (o un tomate maduro picado) y el agua.
3. Agregar las lentejas previamente lavadas y escurridas, el calabacín cortado en cubitos, las setas y los pimientos.
4. Condimentar con sal y pimienta, añadir un poco de agua si es necesario y dejar cocer unos 10 minutos. Servir con unas cucharadas de arroz.



# HAMBURGUESA DE BONIATO Y TOFU

## INGREDIENTES

- ~ 120 gr de tofu natural
- ~ 200 gr de boniato hervido y triturado
- 1 cucharada de linaza molida
- 1/2 unidad de puerro picado
- 1 unidad de cebolla picada
- 1 cucharadita de pimienta negra
- Jengibre
- 1 cucharadita de cúrcuma
- 1 cucharada de aceite de oliva

## PREPARACIÓN

1. En un recipiente, agregar todos los ingredientes y especias y mezclar muy bien con las manos.
2. Precalentar el horno a 180°C. Preparar una bandeja de horno con papel para hornear y formar varias bolas con las manos.
3. Horno por unos 40-45 min (vigilar). (Dar la vuelta a las hamburguesas y dejar dorar otros 10 min por ambos lados).
4. Servir, por ejemplo, con verduras salteadas.

# SEITÁN A LA JARDINERA

## INGREDIENTES

- 2-3 rodajas de seitán
- 3 cucharadas de guisantes cocidos (50 g)
- 1 patata mediana cocida
- 1 unidad de zanahoria
- 1/4 de cebolla
- 4 c. sopa de tomate triturado/ salsa de tomate
- 1 cucharada de aceite de oliva
- sal y pimienta

## PREPARACIÓN

1. Poner la cebolla picada y el ajo en una sartén con el aceite.
2. Cuando la cebolla esté transparente, agregar el seitán en cubitos, una hoja de laurel y sazonar con sal y pimienta. Dejar que se dore.
3. Agregar el tomate triturado, cubrir y cocinar (opcional: agregar un poco de vinagre),
4. Si es necesario, agregar agua.
5. Cortar y añadir la zanahoria y la patata.
6. Agregar a la sartén, junto con los guisantes y cocinar hasta que estén tiernos.
7. Cuando esté cocido, apagar el fuego y servir.

# ENSALADA DE PATATA, FRIJOLES Y TOFU

## INGREDIENTES

- 140 gramos de tofu.
- 1 unidad de patata mediana cruda
- 70 gramos de frijoles cocidos (u otro legumbre)
- 1/4 plato, zanahoria cruda rallada
- 1 diente de ajo crudo
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharada de levadura nutricional en polvo
- coles de Bruselas al gusto

## PREPARACIÓN

1. Lavar la patata (o boniato) y cortarla en cubos, con la piel. Poner en una recipiente para el horno con 1 c. de aceite de oliva, sal, pimienta negra, pimientos y comino. Hornear por 30 minutos a 180°C.
2. Cortar el tofu en rodajas, ponerlo en un bol y sazonar con aceite de oliva, vinagre balsámico, curry en polvo y pimienta negra y dejar marinar durante unos 15 minutos o más.
3. Sofreír un poco las coles de Bruselas con un chorrito de aceite de oliva y un diente de ajo machacado, en una sartén antiadherente.
4. En esa misma sartén retiramos las coles de Bruselas, las zanahorias ralladas, las patatas (escurrir previamente el aceite), el tofu, los frijoles, y sazonamos con la levadura nutricional.